

Celulares y Distracción

Unos 7 minutos para presentarla

No es un regaño sobre celulares — es una charla sobre que la atención es una sola y una obra se la lleva completa.

Usted tiene una sola atención y no se divide. Lo que se siente como hacer dos cosas es cambiar rápido entre ellas, y cada cambio deja un hueco.

Eso no es un defecto de carácter. Así funciona el cerebro de todos, y por eso esto merece una charla y no una regla.

CÓMO SE VE EN UNA OBRA

- Usted mira directo cosas que no ve. Alguien en el teléfono mira directamente un montacargas en movimiento, un hueco o una señal de mano y no registra ninguno. Está bien documentado y desde adentro no se siente nada.
- La troca en reversa, el grito, la alarma. El sonido es como una obra le avisa, y los audífonos se lo quitan por completo.
- El escalón que ha pisado mil veces. La mayoría de las caídas al mismo nivel le pasan a gente con la atención en otro lado, en terreno que conocen perfectamente.
- El paso en el que iba. Interrumpa a alguien a media secuencia y va a retomar un paso más adelante. Así se queda una válvula abierta y un candado sin poner.

LO QUE HACEMOS AQUÍ

- El teléfono guardado mientras se mueve por la obra, y mientras opera cualquier cosa.
- Salga del área de trabajo para tomar una llamada. Un lugar donde vea, a un lado, fuera del paso. Dos minutos.
- Nada de teléfono en altura, en una canastilla, en una escalera, en una zanja, ni de señalero.
- Nada de audífonos en el área de trabajo. Si hace falta protección auditiva, es protección auditiva — y las orejeras con radio solo se aceptan donde no tapen las alarmas y los gritos. Los dos oídos tapados con música no es compatible con una obra viva.
- Manejando: se configura antes de arrancar, o espera. 49 CFR 392.80 prohíbe de plano los mensajes para conductores comerciales, y aquí está prohibido para todos en un vehículo de la empresa.
- Nadie aquí necesita que conteste al instante. Si siente que tiene que hacerlo, dígamelo — eso lo arreglo yo, no usted.

INTERRUMPIR A OTROS

Esta es la mitad en la que nadie piensa.

- No empiece una plática con alguien a media tarea en una máquina, en altura, o a medio procedimiento. Espere a que levante la vista.
- Si de plano tiene que interrumpir, dígalo y déjelo parar bien en vez de hablarle por la espalda.
- Al volver de una interrupción, regrese un paso, no siga desde donde cree que iba.

Y LO HONESTO

Los celulares no son el enemigo — son cámara, manual, planos, y la forma en que la familia de todos los localiza. El punto no es que sean malos. El punto es que una obra se lleva toda su atención, y cualquier cosa con pantalla es muy buena para llevarse una parte sin pedir permiso.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿En qué parte de esta obra sí está bien tomar una llamada?
- ¿Alguien anda con audífonos cerca de maquinaria en movimiento?
- ¿Alguien casi se estrella con algo aquí por ir viendo el teléfono?

29 CFR 1926.21 · 49 CFR 392.80

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/celulares-y-distraccion>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Celulares y Distracción

Unos 7 minutos para presentarla · 29 CFR 1926.21 · 49 CFR 392.80

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/celulares-y-distraccion>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com